

T-plus

[トレーニングプラス]

大人向け教室

トレーニング室個人利用とスタジオレッスンをセットになったクラスでレッスン前後にトレーニングやストレッチ等ができます。都度申込クラスの為、参加可能なときに自由に参加ができます。

※15歳以上(中学生不可) ※レッスンのみの参加はできません。

施設	曜日	教室名	時間	一括料金(税込)	回数	定員数	内容
スタジオ	月	T-plus ステップFAN	10:00~10:50	施設利用料 (教室時間も含む) + 550円	1回	15人	ステップ台を使用したエクササイズの為、脚やお尻の筋肉を多く使うことで脂肪燃焼が期待できるエクササイズです。 【開催日】9/5・12・26、10/3・17・24・31、11/7・14・21・28、12/5・12・19
	水	T-plus ステップFAN ZUMBA	19:30~20:20		1回	15人	ステップファンとZUMBAを隔週で行ないます。 【ステップファン開催日】9/7・28、10/12・26、11/9・30、12/14 【ZUMBA開催日】9/14、10/5・19、11/2・16、12/7・21
	土	T-plus ZUMBA STRONG NATION	18:30~19:20		1回	15人	ZUMBAとSTRONG NATIONを隔週で行ないます。 【ZUMBA開催日】9/3・24、10/8・29、11/12・26、12/10・24 【STRONG NATION開催日】9/10、10/1・22、11/5・19、12/3・17

家族や友人との健康づくりや発表会に。研修室のみでのご利用も可能です。



1F メインアリーナ 約2410㎡/観覧席2470席 車イス32席/バスケットボールコート3面、バレーボールコート3面、バドミントンコート12面 ※控室、応接室、多目的ルームが別であります。



1F 音楽ホール 舞台約290㎡/観覧席301席 車イス4席 ※控室 大控室 特別室 和室が別にあります。



1F サブアリーナ 約640㎡バスケットボールコート1面、バレーボールコート1面、バドミントンコート3面



1F プール 25mx8コース/可動床/水深0m~1.5m ジャグジー有り/幼児用プール水深0.5m



研修室 100㎡ 約36席



大会議室 190㎡ 約114席



中会議室 80㎡ 約36席



2F トレーニング室・スタジオ



トレーニング室 約330㎡/スタジオ 約170㎡ 有酸素機器、ウエイトマシン、油圧マシン、ダンベル等



小会議室 41㎡ 約18席



カフェ 108㎡ 約30席



和室 27㎡ 約6畳

団体利用のご案内

●事前に予約することで、面を占有して利用することができます。●事前に受付窓口にて団体登録が必要になります。●団体利用予約は、アリーナ関連施設は市内団体4ヶ月前の1日、市外団体3ヶ月前の1日、ホール関連施設は、6ヶ月前の1日から予約が可能です。●付属設備料は別料金となります。

アリーナ関連施設/団体利用料金		利用時間/利用料金(税込)			
施設		9時~12時	12時~15時	15時~18時	18時~21時
メインアリーナ	全面	7,920円	7,920円	7,920円	7,920円
	3分の1	2,640円	2,640円	2,640円	2,640円
メインアリーナ控室		990円	990円	990円	990円
メインアリーナ応接室		990円	990円	990円	990円
サブアリーナ	全面	3,960円	3,960円	3,960円	3,960円
	2分の1	1,980円	1,980円	1,980円	1,980円
大会議室	全面	3,300円	3,300円	3,300円	3,300円
	2分の1	1,650円	1,650円	1,650円	1,650円
中会議室	全面	1,650円	1,650円	1,650円	1,650円
	2分の1	820円	820円	820円	820円
小会議室		990円	990円	990円	990円
和室		990円	990円	990円	990円
多目的ルーム		3,300円	3,300円	3,300円	3,300円

※利用時間には、準備及び原状回復の時間を含みます。※控室、応接室及び多目的ルームのご利用は、メインアリーナ利用団体に限ります。※市外団体は1.5倍料金となります。※営業宣伝を目的とする利用は、利用料の8倍の金額になります。

ホール関連施設/団体利用料金		利用時間/利用料金(税込)			
施設		9時~12時	13時~16時30分	17時30分~21時	9時~21時
ホール(平日)		4,290円	7,150円	9,020円	19,800円
		5,390円	8,580円	10,780円	24,750円
ホール(休日)		1,280円	2,140円	2,700円	5,940円
舞台のみ(平日)		1,610円	2,570円	3,230円	7,420円
舞台のみ(休日)		550円	770円	990円	2,310円
控室		3,300円	3,850円	3,850円	11,000円
研修室					

※利用時間には、準備及び原状回復の時間を含みます。※控室の利用は、ホール利用団体に限ります。※利用者が入場料等を徴収する場合は次の税込金額になります。
①入場料の最高額が550円以上1,650円未満の場合は1.5倍になります。
②入場料の最高額が1,650円以上3,300円未満の場合は2倍になります。
③入場料の最高額が3,300円以上の場合は2.5倍になります。
※営業宣伝を目的とする利用は、2.5倍料金になります。
※ホールのうち舞台のみを利用する場合は、利用料の0.3倍料金になります。

2022年度
第2期
(9月~12月)

定期教室

参加者
募集中!!

8/15(月)締切 申込方法は裏面をご覧ください



ヨガやダンス、トレーニング系の教室やこども向け教室も実施しています。水泳教室では、全く泳げないお子様から、技術の向上を目指すお子様までご参加できます! 成人向け水泳教室や親子で参加できる教室もございます。



コロナウイルス感染症対策

かみす防災アリーナではお客様に安心してご利用頂けるよう、国や県等の感染症対策に従い、対策を講じて運営を行っております。お客様には、ご利用にあたりご不便をお掛けする場合もあるかと存じますが、施設の感染症対策にご理解・ご協力の程よろしくお願い申し上げます。

かみす防災アリーナ

TEL.0299-77-5400

かみす防災アリーナ

検索

<https://www.kamisu-arena.com/>



〒314-0127 茨城県神栖市木崎1219番地7 開館時間:9:00~21:00 休館日:火曜日(祝日に当たる場合、夏期期間は営業)年末年始(12/29~1/3)、その他施設点検日

車
東関東自動車道
潮来インターチェンジから
8.3km約10分

最寄り駅
JR成田線 小見川駅/JR鹿島線 鹿島神宮駅
最寄り駅から神栖中央公園までの所要時間は、車で約15分~25分程度です。

東京駅からの高速バス
JRバス関東、関東鉄道、京成バス
東京駅南口より鹿島セントラルホテルまで1時間30分(10分~20分おきに運行)、鹿島セントラルホテルより徒歩15分 タクシー約3分

サブアリーナ、プール、トレーニング室を個人で利用することができます。プール・トレーニング室と温浴施設がセットになってお得な「月額利用」もございます。

プール・トレーニング室/個人利用料金		利用時間/利用料金(税込10%)	
種別		市内に在住・在勤・在学の方	
		市内に在住・在勤・在学の方	市外にお住まいの方
プール・トレーニング室 + 温浴施設	一般	1回3時間以内 880円 超過1時間につき220円	1回3時間以内 1,050円 超過1時間につき260円
	小学生 中学生	1回2時間以内 270円 超過1時間につき110円	1回2時間以内 330円 超過1時間につき130円

※個人利用カードを作成することができます。市内該当者として利用・登録する場合は、利用申請書のご記入と市内該当者であることを証明するものをご提示ください。※市外の方でも個人カードを作成することができます。※トレーニング室ではスタジオで行うショートプログラムにもご参加いただけます。※トレーニング室をご利用の際は室内用運動靴と動きやすい服装(ジーパン・スカート等不可)を着用してください。トレーニング室は15歳以上(中学生不可)からご利用できます。※プール未就学児の利用はおむつのとれたお子様から無料でご利用できます。プールをご利用の際は、必ず水泳帽を着用してください。プールのお子様だけの利用は小学4年生以上からとなります。

サブアリーナ/個人利用料金		各時間枠利用料金(税込10%)		
種別	利用時間	市内に在住・在勤・在学の方		
		市内に在住・在勤・在学の方	市外にお住まいの方	
サブアリーナ	一般	① 9時~12時	330円	390円
		② 12時~15時		
		③ 15時~18時		
		④ 18時~21時		
小学生 中学生	一般	① 9時~12時	160円	190円
		② 12時~15時		
		③ 15時~18時		
		④ 18時~21時		

※個人利用は予め競技種目の指定をしております。詳しくはHPをご確認ください。※利用時間には、準備及び原状回復の時間を含みます。※小学生及び中学生の利用は、17時までとなります。ただし、保護者等同伴者がいる場合はこの限りではありません。※ご利用の際は室内用運動靴と動きやすい服装(ジーパン・スカート等不可)を着用してください。※体育用具(ラケット・ボール等)は貸出しも行ってありますが、数に限りがございます。

かみす防災アリーナ

運動レベル ★小 ★★中 ★★★大

2022年度 第2期 (9月~12月)

定期教室

かみす防災アリーナではお客様に安心してご利用頂けるよう、国や県等の感染症対策に従い、対策を講じて運営を行っております。お客様には、ご利用にあたりご不便をお掛けする場合もあるかと存じますが、何卒ご理解・ご協力の程よろしくお願い申し上げます。

お申し込み方法は 3通り

8月15日(月)必着

お電話でのご応募、ご予約は出来ませんのでご了承ください。

【対象】教室の参加に何ら支障なく、グループ練習が可能なら

1 往復ハガキで申し込み
2 窓口で申し込み
3 ネットで申し込み

返信用 表面
返信用 裏面
返信用 表面
返信用 裏面

63 返信
記入しないよう
お願い致します

①教室番号
②教室名
③曜日・時間
④氏名(フリガナ)
⑤生年月日(西暦)・年齢・性別
⑥住所
⑦連絡先電話番号

【お客様のご個人情報】について / お預かりいたしました個人情報に法令に従い、かみす防災アリーナ(指定管理者:神栖防災アリーナPF株式会社)で適切に管理・保護致します。

Table with 12 columns: 施設, 曜日, 教室番号, 教室名, 運動レベル, 時間, 一括料金(税込), 回数, 定員数, 内容, 初回目. Lists various classes like Tai Chi, Yoga, Zumba, etc.

Table with 12 columns: 施設, 曜日, 教室番号, 教室名, 時間, 一括料金(税込), 回数, 定員数, 内容, 初回目. Lists classes for children and adults like Water, Gym, etc.

大人向け教室 (15歳以上(中学生不可))

アリーナ

スタジオ

プール

カルチャー 研修室

子ども向け教室

アリーナ

スタジオ

プール